

給食だより

令和8年(2026年)10月30日

札幌市立前田北中学校
札幌市立手稲西中学校
札幌市立星置中学校

手稲山の山頂部もうっすらと白くなり、冬の気配がすぐそこまで来ているようです。インフルエンザも流行中で警報が市内でも出ております。それぞれ感染対策としっかり食べて、休息もしっかりとって寒さを乗り切りましょう。

和

食のよさを見直そう！

11月24日は、和食の日です！

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”『和食』の日と制定しました。和食は2013年にユネスコの『無形文化遺産』に登録され、世界で注目を浴びています。

日本の食生活は年々欧米化していますが、まずは私たち日本人が和食を積極的に食べるようにしたいものです。和食は一汁三菜、ごはんと汁物、3つのおかずの組み合わせが基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食の良さをもう一度見直してみたいはいかがでしょうか？



月		火		水		木		金	
2	838kcal	3	文化の日	4	703kcal	5	721kcal	6	総合の日
和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ				ゆであげシーフードトマトソース 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト		焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿			
9	815kcal	10	745kcal	11	823kcal	12	754kcal	13	730kcal
カレーライス コロコロサラダ		五目うどん 大学芋 柿		ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル		ご飯 豚汁 サバのソース焼き りんご		背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	
16	793kcal	17	717kcal	18	751kcal	19	850kcal	20	793kcal
肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら		塩ラーメン シナモンポテト 柿		中華おこわ さんまごまフライ 磯和え		ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え		黒角食 ポテトグラタン あさりのカリッとサラダ 野菜うの花もちもちフライ	
23	勤労感謝の日	24	743kcal	25	769kcal	26	725kcal	27	782kcal
		カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃		エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ		ご飯 芋団子汁 ザンギ からし和え		豆パン ポトフ ホキフライ みかん	
30	857kcal	11/24(火)~27(金)までは、北海道にちなんだ献立になります。カレーラーメン、エスカロップ、芋団子汁、ザンギ、豆パンなどが出てきます。和食とともに、北海道の食文化も大切にしていけたらと思います。							
豚ミックス丼 味噌汁 パン									





11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)
和風そぼろごはん	ゆであげシーフードトマトソース	焼豚チャーハン	カレーライス	五目うどん	ごぼうピラフ	ご飯	背割コッペ	肉炒め丼
白飯	スパゲティ	米(はいが精米)	白飯	ソフトめん	米(はいが精米)	豚汁	ポテトスープ	白飯
鶏肉	オリーブ油	鶏肉	鶏肉	鶏肉	おおむぎ(米粒麦)	豚肉	ベーコン	豚肉
焼き豆腐	パセリ	黒こしょう	黒こしょう	油揚げ	バター	じゃがいも	じゃがいも	メンマ
切り干し大根	ベーコン	長ねぎ	カレー粉	つと	白ワイン	じゃがいも	にんじん	にんじん
干しいたけ	むきえび	しょうが	白ワイン	にんじん	ベーコン	板こんにやく	にんじん	もやし
白ごま	たんざくいか	にんにく	じゃがいも	ほうれんそう	ごぼう	にんじん	たまねぎ	ほうれんそう
しょうが	白ワイン	醤油	にんじん	ごぼう	たまねぎ	パセリ	醤油	醤油
ごぼう	あさり(水煮)	にんじん	たまねぎ	長ねぎ	にんにく	だいこん	黒こしょう	りんご
にんじん	たまねぎ	たまねぎ	セロリー	干しいたけ	ホールコーン	たまねぎ	白ワイン	ウスターソース
赤みそ	にんじん	ホールコーン	りんご	たもぎたけ(水煮)	パセリ	長ねぎ	鶏がらスープ	きび砂糖
醤油	セロリー	干しいたけ	しょうが	醤油	醤油	しょうが	鳥がら	しょうが
きび砂糖	にんにく	ごま油	にんにく	きび砂糖	黒こしょう	白みそ	チキンカツ	にんにく
油揚げ	オリーブ油	黒こしょう	小麦粉	穀物酢	はんぺんのチーズフライ	赤みそ	鶏肉	トウバンジャン
ひじき	小麦粉	冷凍南瓜コロッケ	カレー粉	唐辛子	はんぺん	唐辛子	白ワイン	かたくり粉
唐辛子	カレー粉	柿	カレーパウ	むろあじ	小麦粉	むろあじ	黒こしょう	ごま油
味噌汁	ケチャップ		ウスターソース	宗田	全卵	宗田	小麦粉	白ごま
じゃがいも	トマトビュレ		ケチャップ	昆布	粉チーズ	昆布	全卵	味噌汁
たまねぎ	トマト缶		醤油	大学芋	パン粉	サバのソース焼き	パン粉	凍り豆腐
カットわかめ	ウスターソース		赤ワイン	さつまいも	フルーツカクテル	さば	きなこクリーム	カットわかめ
白みそ	中濃ソース		シナモン	水あめ	パイン缶	しょうが	豆乳	長ねぎ
赤みそ	醤油		オールスパイス	黒砂糖	黄桃缶	ウスターソース	きな粉	白みそ
むろあじ	黒こしょう		鶏がらスープ	醤油	なし缶	きび砂糖	きび砂糖	赤みそ
昆布	オレガノ		コロコロサラダ	穀物酢	なつみかん缶	赤みそ	コーンスターチ	むろあじ
冷凍いわしのカリカリフライ	赤ワイン		ハム	黒ごま	りんごジュース	白ごま	バター	昆布
	鶏がらスープ		凍り豆腐	柿	上白糖	りんご		さつまいも天ぷら
	小松菜とコーンのサラダ		きび砂糖		白ワイン			さつまいも
	ハム		にんじん					小麦粉
	こまつな		きゅうり					全卵
	ホールコーン		ホールコーン					
	白ごま		醤油					
	きび砂糖		穀物酢					
	穀物酢		白こしょう					
	醤油		白ごま					
	黒こしょう							
	ヨーグルト							

11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)
塩ラーメン	中華おこわ	ご飯	黒角食	カレーラーメン	エスカロップ	ご飯	豆パン	豚ミックス丼
ソフトラーメン	米(はいが精米)	豆腐のオイスターソース煮		ソフトラーメン	米(はいが精米)	芋団子汁	ボトフ	白飯
豚肉	もち米	豆腐		豚肉	おおむぎ(米粒麦)	鶏肉	ボークウインナー	豚肉
しょうが	豚肉	豚肉	ポテトグラタン	しょうが	バター	じゃがいも	ベーコン	醤油
にんにく	しょうが	ピーマン	たまねぎ	にんにく	白ワイン	かたくり粉	キャベツ	しょうが
醤油	醤油	長ねぎ	じゃがいも	メンマ	パセリ	にんじん	じゃがいも	厚揚げ
メンマ	干しいたけ	にんじん	にんじん	もやし	たけのこ(水煮)	だいこん	にんじん	かたくり粉
もやし	黒さくらげ	小麥粉	たまねぎ	はくさい	白こしょう	ごぼう	にんじん	小麦粉
にんじん	たけのこ(水煮)	バター	じゃがいも	にんじん	豚肉	長ねぎ	ざやいんげん	たまねぎ
たまねぎ	にんじん	チーズ	にんじん	たまねぎ	黒こしょう	だいこん	きび砂糖	たけのこ(水煮)
はくさい	日本栗	しょうが	スキムミルク	ほうれんそう	小麦粉	醤油	醤油	にんじん
長ねぎ	メンマ	にんにく	牛乳	長ねぎ	全卵	むろあじ	白ワイン	ピーマン
ほうれんそう	醤油	きび砂糖	豆乳	カットわかめ	パン粉	昆布	黒こしょう	きび砂糖
カットわかめ	きび砂糖	オイスターソース	白こしょう	小麦粉	たまねぎ	宗田	鶏がらスープ	白ごま
黒こしょう	ごま油	黒こしょう	白ワイン	カレー粉	にんじん	ザンギ	冷凍ホキフライ	味噌汁
ごま油	かたくり粉	かたくり粉	鶏がらスープ	カレーパウ	しょうが	鶏肉		もやし
白ごま	さんまごまフライ	鶏がらスープ	パン粉	セロリー	にんにく	醤油	みかん	油揚げ
鳥がら	さんま	冷凍ひじき入りきょうざ	粉チーズ	ウスターソース	ケチャップ	しょうが		白みそ
豚骨	醤油		パセリ	白みそ	トマトビュレ	にんにく		赤みそ
煮干し	しょうが	ごま和え	あさりのカリッとサラダ	黒こしょう	中濃ソース	全卵		むろあじ
昆布	小麥粉	こまつな	あさり(水煮)	トマトビュレ	デミグラスソース	かたくり粉		昆布
しょうが	全卵	はくさい	しょうが	りんご	醤油	からし和え		パイン
シナモンポテト	白ごま	白すりごま	小麦粉	鳥がら	きび砂糖	焼き竹輪		
さつまいも	黒ごま	醤油	かたくり粉	豚骨	黒こしょう	こまつな		
グラニュー糖	パン粉	きび砂糖	きゅうり	煮干し	オールスパイス	キャベツ		
シナモン	磯和え		キャベツ	昆布	カレー粉	醤油		
柿	ほうれんそう		にんじん	冷凍白花生コロッケ	赤ワイン	きび砂糖		
	もやし		穀物酢	黄桃	鶏がらスープ	からし		
	もみのり		きび砂糖		ほうれん草とコーンのサラダ			
	醤油		からし		ハム			
			ごま油		ほうれんそう			
			白ごま		ホールコーン			
			冷凍野菜うの花もちもちフライ		白ごま			
					きび砂糖			
					穀物酢			
					醤油			
					黒こしょう			



・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。

・牛乳は、毎日200mL(1本) つきます。

・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が 変更になることがあります。ご了承ください。

・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

